



一般財団法人 千葉県社会保険協会

月刊 社保ちば

目次

●日本年金機構からのお知らせ●

- ・「ねんきんネット」をご活用ください！
(厚生年金保険加入の方へ)…………… 2- 3

●協会けんぽ千葉支部からのお知らせ●

- ・協会けんぽ千葉支部に
メタボリスク警戒注意報 発令中です！…………… 4- 7

●千葉県社会保険協会からのお知らせ●

- ・社会保険相談をうけてみませんか？ …………… 8
- ・社会保険協会費のお支払いは口座振替が便利です … 9
- ・大好評！梨・ぶどう狩り開園中！ …………… 9

割引券(補助券)ご利用に際してのお願い

天候等、様々な理由により各施設の営業情報が変わる場合がございます。当協会が配付しております割引券(補助券)をご利用の際には、各施設のホームページ等にて最新情報を必ずご確認くださいませようお願い申し上げます。

千葉県社会保険協会のホームページ ➔ <https://shaho-chiba.jp>



スマホ対応しています

日本年金機構からのお知らせ

パソコン・
スマホで24時間
いつでも

ご自宅で

窓口に行かなくて
いいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

厚生年金保険加入者の方へ

年金記録が
いつでも確認できます！今までの記録は
どうなってるかなこれまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索

通知がオンラインで
受け取れます！確定申告を簡単に
できないかな？確定申告に使用する通知書をe-Tax対応の
電子データで受け取れます
ペーパーレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票

年金見込額の試算は
オンラインで！将来いくら年金が
もらえるのかな？年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- **かんたん試算**
現在の加入条件が60歳まで継続すると
仮定して見込額を自動的に試算できます
- **詳細な条件で試算**
今後の職業や年金受給開始年齢など
詳細な条件を自分で設定して試算できます

年金の手続きが
スマホで完結！窓口へ手続きに
行く時間がないなお勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き（一部の方から順次開始）

日本年金機構からののお知らせ

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に
必要なもの



① スマートフォン

スマートフォンに
マイナポータルアプリを
インストールしてください。



<https://myna.go.jp>

② マイナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

マイナンバーカード受け取り時に設定した
「利用者証明用電子証明書パスワード」

ステップ 1

マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。

登録・ログイン



ステップ 2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ご・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。
注（時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。）
意・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。

年金



ステップ 3

ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
- ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
- ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
- ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

●ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

メニュー



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

登録方法や操作にお困りの場合は

■ ホームページで確認

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



■ 相談チャットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー



<https://www.nenkin.go.jp>

■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



ナビダイヤル® 全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8:30~19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
	火~金曜日	8:30~17:15	※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3はご利用いただけません。
	第2土曜日※2	9:30~16:00	

協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

協会けんぽ
千葉支部に

協会けんぽ千葉支部が抱える健康課題をご存じですか？



メタボリスク 警戒注意報

発令中です！

今日からはじめる！生活習慣を見直して
健康への第一歩を踏み出そう！



協会けんぽキャラクター
いっほくん

！ 健診結果からみえてくる協会けんぽ千葉支部加入者の健康課題

メタボリックシンドローム(メタボ)は、不適切な生活習慣の積み重ねによって引き起こされることが多く、これが生活習慣病の主な原因となります。

2023年度の健診結果を見てみると、協会けんぽ千葉支部の加入者は、47都道府県支部の中でも、男女ともに腹囲が基準値を超えている方が多くなっていることが分かります。

メタボってどういう状態？

お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

メタボリスクの高い方が多くなっているよ！



男性

腹囲85cm以上の人の割合

➔ 54.6%

全国ワースト

2位

女性

腹囲90cm以上の人の割合

➔ 18.7%

全国ワースト

6位

2023年度の特定健診結果(対象:40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合)より

！ メタボリスクが高い原因って？

健診を受けた際の質問票の結果を

みると、**咀嚼能力が低い**(「**噛みにくい**」又は「**ほとんど噛めない**」)

人の割合が特に高くなっています。

また、**食事に関するNG回答**(「**朝食抜き**」、「**寝る前の夕食**」、「**毎日間食**」など)の人も多くなっています。



噛みにくいまたは
ほとんど噛めない人

約**5人**に**1人**※1



朝食を抜く
習慣がある人

約**4人**に**1人**※2



寝る前に夕食をとる
習慣がある人

約**3人**に**1人**※3

2023年度の特定健診質問票結果(対象:40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合)より

(※1) 健診を受診された方のうち、質問項目「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。」のうち、「②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」又は「③ほとんどかめない」と回答した人数より算出。

(※2) 健診を受診された方のうち、質問項目「朝食を抜くことが週に3回以上ある。」のうち、「①はい」と回答した人数より算出。

(※3) 健診を受診された方のうち、質問項目「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。」のうち、「①はい」と回答した人数より算出。



今日からはじめられる対策があるよ！ 詳しくは次のページをチェック

対策
その①

よく噛んで、ずっと元気に！

よく噛むことの効果って？

最近の食事は、柔らかい食べ物を好んで食べる傾向がある・食事にかかる時間が短くなっていることから、噛む回数が減ったと言われています。
しかし、よく噛んでゆっくり食べることは、体にさまざまな良い影響があります。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の働きが活発になり、記憶力、集中力、判断力などがよくなります。
さらに、噛む動作によってあごや口のまわりの筋肉を動かすことは、表情を豊かにしたり、きれいな発音で話すことにもつながり、イキイキとした表情でのコミュニケーションの後押しとなることが期待されます。



よく噛んで肥満を防止

よく噛んで食べることは、生活習慣病(糖尿病、高血圧、心疾患など)の原因の一つである肥満の予防になります。
また、よく噛むことによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。
さらに、よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液が多いと消化を助けてくれるので、栄養の吸収がよくなります。



 **もういっぽ!** 噛み応えのあるメニューをプラスしよう

食物繊維の多いもの(ごぼう、たけのこ)や弾力性のあるもの(イカ、タコ)を食べると、噛む回数を増やせます。食材やメニューを選ぶときに、意識してみましょう。

お口のケアも大切です

よく噛むためには「噛める」ことも大切です。
歯と歯ぐきのケアの基本は、正しい歯みがきです。
歯ブラシを鉛筆のように持って歯面に当て、小刻みに往復させます。歯垢のたまりやすい、歯と歯の間や、奥歯の噛み合わせなどは重点的に、一本一本丁寧に磨くことが大切です。



もういっぽ! 定期的に歯科医院でチェックを受けよう

こまめにケアしていても、いつの間にか虫歯や歯周病になっていることはあります。定期的に歯科医院でチェックを受けて、お口のケアに努めましょう



無料の

歯科健診を
受診して
みませんか?

健康な
職場づくり宣言
事業所限定

協会けんぽ千葉支部では、心身の健康を維持するために、よい口腔機能(よく噛んで楽しい食生活を一生つづけていただく機能)を生涯保つことを目的として、**歯科口腔健康診査(歯科健診)**を無料で実施しております(『健康な職場づくり宣言』をしている事業所さまの**限定特典**です)。この機会にぜひお申込みください。

※別途申し込みが必要です。また、受診できる期間・人数には限りがあります(先着順)。

歯科健診に
ついでには「健康な
職場づくり宣言」



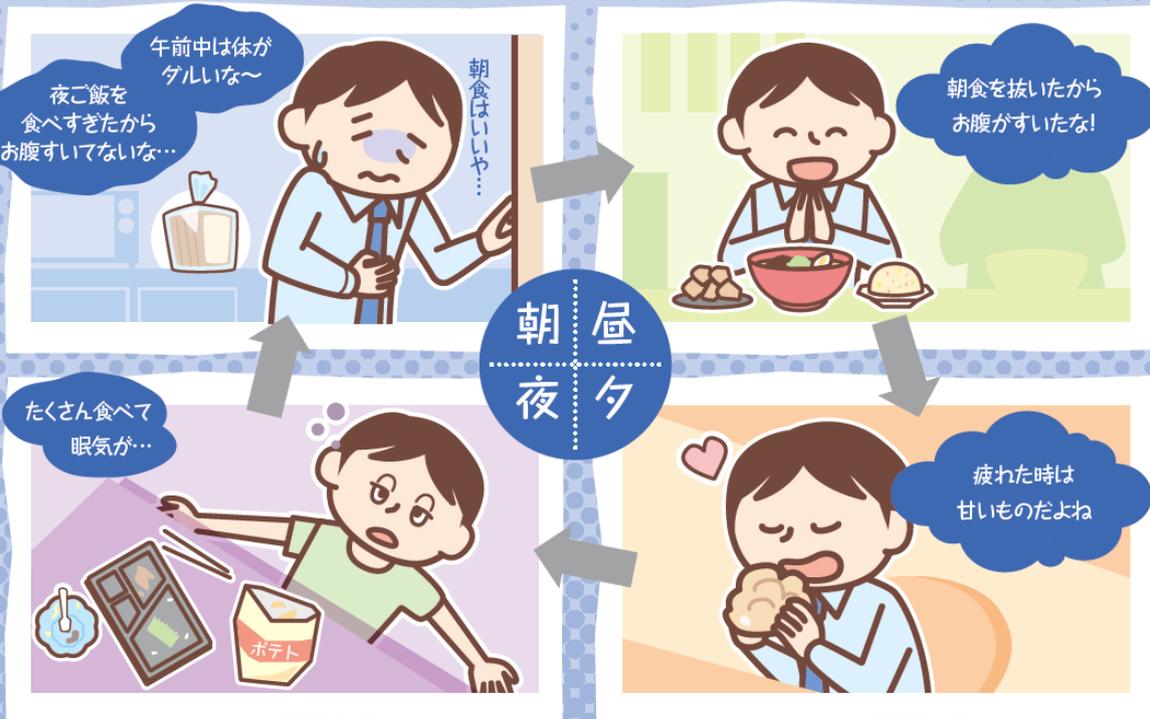
「健康な
職場づくり宣言」
は「健康な職場づくり宣言」



対策
その 2

からだにやさしい食習慣をはじめよう！

こんな食生活に心当たりはありませんか？



今日から食習慣を見直そう

朝食は生活リズムを整える

朝食は1日の生活をスタートさせる大切な活力源です。前日の夕食が遅くなり、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。朝食を抜くとわたしたちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧等のコントロールをしています。朝食を食べることにより、内臓などの体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで働きだします。

朝食抜きは太りやすい

朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くと、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいつつて昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。

間食の取り方に気をつけましょう

間食は、必要な栄養素・エネルギーを1日3回の食事では摂取できない場合取る『補食』という位置づけです。間食が多いと過食の原因になり摂取した余分なエネルギーが脂肪として蓄積されます。また、特に夜は食後のエネルギーを消費しないため脂肪が蓄積されやすいので注意が必要です。間食(夜食)が肥満や様々な生活習慣病の引き金となります。



もういっぽ! どうしても食べたいときは…

甘いものが食べたくなったら、時間・量を決めて200kcal以下にしましょう

200kcalの目安

- ポテトチップス…約1/2袋
- 板チョコ…約1/2枚
- ショートケーキ…約1/2個
- じゃがいも…約1個
- じゃがいも…約1個

協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

さらに!



チャレンジ! 禁煙



! さらなる健康課題「喫煙率の高さ」

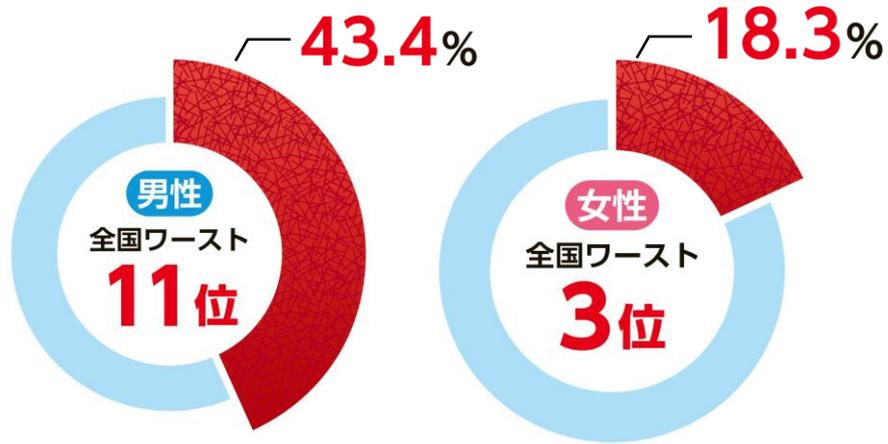
喫煙者はメタボになりやすい

協会けんぽ千葉支部の加入者は喫煙率が高くなっていますが、喫煙習慣がある人は、メタボリックシンドロームになりやすいこともわかっています。

健診を受けた結果、腹囲に加えて、血圧・血糖・脂質のいずれかが基準値を超えると、「特定保健指導」のうちの「動機付け支援」の対象になります。

さらに「喫煙習慣」があると、「動機付け支援」から「積極的支援」に判定が変わり、生活習慣を改善するための手厚い指導を受けるようになります。これは、喫煙が生活習慣病や動脈硬化の重大なリスクであることを示しています。喫煙習慣とメタボリックシンドロームが重なると、動脈硬化の進行が早くなり、脳卒中や心臓病などのリスクが一層増大します。

協会けんぽ千葉支部加入者の喫煙率



2023年度の特定健診結果(対象:40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合)より

「禁煙外来」活用しましょう!

“たばこをやめたくても、やめられない”という人は、医療機関の「禁煙外来」での「禁煙治療」をおすすめします。「禁煙外来」とは、たばこをやめたい人を対象に「禁煙治療」を行う専門外来のことをいいます。禁煙外来では、医師があなたの喫煙状況を把握したうえで、禁煙補助薬の処方や治療中のサポートを行うため、禁煙に成功しやすくなります。また、ニコチン依存症は“治療が必要な病気”であるという認識から、一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けられるようになっています(禁煙治療の一部はオンライン診療も可能です)。



保険が使える
千葉県内の医療機関はこちら
(一般財団法人 日本禁煙学会)

たばこ代と禁煙治療にかかる費用の比較



*1箱550円のたばこを1日1箱吸っている場合の金額 (8~12週間分)

協会けんぽ千葉支部もあなたの禁煙活動をお手伝いします



協会けんぽ千葉支部では、電話によるサポート(禁煙指導)や事業主様と協会けんぽ千葉支部長の連名による禁煙勸奨文書「禁煙おすすめ通知」の送付、「禁煙オリジナル漫画」の配布を実施しています。また、禁煙成功者には「禁煙表彰状」を贈呈しますので、ぜひご連絡ください!



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

〒260-8645

千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階



043-332-2811

営業時間 平日 8:30~17:15

プロによる

社会保険相談を受けてみませんか？

当協会が契約するベテランの社会保険労務士を会員事業所様に派遣し、個別相談などをお受けします。

ご相談はすべて**無料**です！ 

●60歳で定年退職したら・・・
老齢年金はいくらもらえるかな？
雇用保険の失業給付の手続きは？

●定年後も
再雇用制度で在職したら・・・
老齢年金はいくら減額になるの？
雇用保険の給付金請求手続きは？



●年金加入期間の確認方法は？

●遺族年金、介護保険を
もっと知りたい！

社会保険についての研修講師を事務所に派遣することも可能です！

その他、健康保険関係・労務・人事管理問題などを相談したい事業主様からもOK！
相談はお一人様から受け付けています

申込方法

相談をご希望される会員事業所様は、申込書に必要事項をご記入のうえ、当協会までFAXにてお申し込みください。

FAX
043-233-3973

社会保険相談申込書

申込日 年 月 日

事業所名					
担当者名					
事業所所在地	〒				
電話番号					
希望相談日	第1希望	年	月	日 ()	時 分
	第2希望	年	月	日 ()	時 分
	第3希望	年	月	日 ()	時 分
※個別年金相談の場合、相談者様の年金記録等の照会に時間を要するため、申込から相談まで1ヶ月ほど期間が必要です					
希望相談人数	人 個別・集団 (どちらかに○)				
相談内容 ※大枠で構わないので ご記入願います					
事業所までの 交通手段 (駐車場の有無含む)					

千葉県社会保険協会からのお知らせ

社会保険協会費(年会費)のお支払いは

口座振替が便利です



口座振替のメリット

- 手間が省けて便利♪ 銀行窓口でのお振込みの手間が省けます。振込手数料もかかりません。
- 支払管理も簡単♪ お支払いを通帳で確認・管理できます。
- 忙しくても安心♪ うっかり支払いを忘れる心配もありません。



提携金融機関

京葉銀行・千葉銀行・千葉興業銀行・常陽銀行・武蔵野銀行・横浜銀行・東和銀行・東日本銀行・東京スター銀行・みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行・千葉信用金庫・館山信用金庫・銚子信用金庫・東京ベイ信用金庫・佐原信用金庫・東京東信用金庫・千葉県内の農業協同組合・ゆうちょ銀行



口座振替のお手続きは簡単！

- 1 振替依頼書 ※ に必要事項を記入
- 2 口座届出印を押印
- 3 返信用封筒(協会宛て)に入れて投函

※ 振替依頼書は、こちらの二次元コードよりお申込みください→



大好評！

梨・ぶどう狩り開園中！

補助券を配付しています！

利用期間 令和7年9月30日まで



詳しくは、「社会保険ちば2025夏号」または当協会ホームページの「季節のイベント」ページをご覧ください。

補助券をご希望の方は、当協会までお申込みください！

※補助券がなくなり次第、配付終了となります。残りわずか！